**Nivel Primario CICLO 1:** 1º. 2º. 3º. **CICLO II:** 4º. 5º. 6º Área: inglés Español

X

X

**AREA: EDUCACION FISICA**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **PRIMER GRADO** | **Segundo grado** | **Tercer GRADO** |
| **Competencia 1.**  **Identifica su esquema corporal y la forma de utilizarlo para realizar diversas actividades.**  Identificación de las diferentes partes del cuerpo y sus funciones a través de  ejercicios variados: ...ejercicios para el cuello: flexión y rotación.  ...extensión y péndulo.  ...ejercicios para los brazos: flexión,  extensión, circunducción, abducción,  aducción, pronación y supinación:  (cargar, empujar, halar, sostener, entre  otras.  ...abrazar, golpear, lanzar, bloquear,  expresar, entre otras.  ...ejercicios para las manos: flexión,  extensión, presión, laterales, sujeción,  prensión (rascan,acarician, chasquean,  atrapan) aplauden, golpean, entre  otros.  ...expresan, pellizcan, entre otros.  ...arañan, crean, entre otros.  ...ejercicios para el tronco: flexión,  extensión, péndulo y rotación  (agacharse, esquivar).  ...levantarse, entre otros..  ...equilibrar, entre otros.  ...ejercicios para las piernas: flexión,  extensión, abducción y aducción  (caminan, corren, patean)  ...patinan, marchan, saltan, sostienen,  empujan, halan, entre otros.  ...ejercicios para los pies: flexión y  extensión (sostienen, corren, saltan).  ...caminan, patean, patalean), etc.  ...empujan, prensan, pisan.  ...rascan, tocan, entre otros.  1.1.2. Participación en actividades de  reconocimiento de las partes de su  cuerpo, con ayuda de otros  compañeros y compañeras.  Realización de ejercicios físicos en  forma estática: con elementos, con  un apoyo.  ...con y sin elementos, con dos y un  apoyo.  1.2.2. Realización de ejercicios con un apoyo,  sin elementos (posición de garza)  estático.  ... con un apoyo, sin y con elementos  (posición de garza) estático.  ...con un apoyo, sin y con elementos  (posición de garza) estático y en  movimiento.  1.2.3. Realización de ejercicios de  lanzamiento de objetos con dos  apoyos.  ...con un apoyo estático.  ...con un apoyo estático y dinámico.  1.2.4. Realización de ejercicios de  lanzamiento de objetos hacia círculos  dibujados en: el piso y otros.  ...dibujados en una caja y otros.  ...dibujados en una cubeta y otros.  1.2.5. Realización de ejercicios de  coordinación de las extremidades  superiores.  ...de las extremidades superiores e  inferiores.  1.2.6. Manifestación de seguridad al realizar  las actividades de mayor dificultad.  1.2.7. Demostración del mantenimiento del  equilibrio al desplazarse sobre  elementos determinados: poniendo  un pie sobre una línea pintada en el  piso y otros.  ...en el borde de una acera.  ...en cuadrados colocados a cierta  distancia el uno del otro.  1.2.8. Demostración del mantenimiento del  equilibrio sin objetos, estando el cuerpo  en distintas posiciones: de pie.  ...parado en un pie.  ...en cuclillas o parado en un pie.  1.2.9. Participación en juegos y rondas que involucren equilibrio.  1.3.1. Relaciones cuerpo y espacio en  diferentes direcciones: arriba-abajo,  cerca-lejos y otras.  ...delante-detrás y otras.  ...adentro-fuera y otras.  1.3.2. Relaciones entre cuerpo y espacio en  ambientes determinados: amplio  Coordinación de movimientos  corporales, utilizando diferentes partes  de su cuerpo, por medio de juegos y  rondas de imitación y gestuales.  1.4.2. Identificación de objetos por sus  características y sonidos, ubicados en  diferentes distancias.  1.4.3. Desarrollo de percepciones por medio  de juegos recreativos.  ...y rondas.  1.4.4. Discriminación auditiva y percepción  del ritmo.  1.4.5. Ejercitación de movimientos rítmicos  en la marcha, en coordinación con  sonido.  ...involucrando: cambio de ritmo.  Movilización sin objetos, siguiendo  diferentes ritmos y velocidades.  ...sin objetos y con objetos,  siguiendo diferentes ritmos y  velocidades.  1.4.7. Participación en carreras con movi-  mientos del cuerpo de acuerdo al ritmo.  1.4.8. Realización de saltos con diversos  compases y con saltos continuos en  diferentes direcciones.  Competencia 2.  Demuestra sus  habilidades  perceptivas, visuales,  auditivas y táctiles por  medio de actividades  motrices  Participación en rondas que nombren  las partes de su cuerpo.  2.1.2. Participación en juegos tradicionales  que requieren la conciencia del  esquema corporal. (el ratón y el gato,  tenta, pelota, agarradera, entre otras).  2.1.3. Participación en juegos tradicionales  relacionados con actividades de control  y equilibrio corporal  2.1.4. Participación en juegos para el  desarrollo de la percepción: gallinita  ciega, piñatas y otros.  ...poner la cola al burro semáforo y  otros..  2.1.5. Elaboración de juguetes con materiales  de desecho: capirucho, barquitos de  papel,  …trompos, barriletes, tipaches,  ...tableros de fútbol y otros.  2.1.6. Seguimiento de instrucciones en los  juegos y deportes.  2.1.7. Participación en juegos y actividades  recreativas en su aula.  2.1.8. Participación en la formulación de  normas y reglas de juego.  2.1.9. Participación en actividades recreativas  en donde se manifiesten movimientos  básicos coordinados.  Participación en bailes populares de  su comunidad que requieren  coordinación del esquema corporal.  2.1.11. Participación en rondas de su  comunidad que requieren coordinación  del esquema corporal.  2.1.12. Demostración de liderazgo al participar  en actividades lúdicas y deportivas.  **Competencia 3**  **Identifica los beneficios que obtiene con la**  **práctica de hábitos de higiene, seguridad**  **alimentaria y nutricional y actividades físicas.**  Realización de ejercicios de relajación.  3.1.2. Participación en actividades de aseo  personal, postura correcta y de  relajación.  3.1.3. Valoración de la necesidad de la  práctica de hábitos higiénicos, de aseo  y postura correcta para mantener la  salud.  3.1.4. Participación en campañas de limpieza  e higiene.  3.1.5. Organización de campañas de  limpieza e higiene.  3.2. Práctica la seguridad alimentaria y  nutricional.  3.2.1. Participación en actividades de  seguridad alimentaria y nutricional en  su ambiente escolar, mediante el uso  adecuado de los alimentos disponibles  en su comunidad.  3.2.2. Participación en actividad motriz para  favorecer su salud mental, su  creatividad y su aprendizaje.  3.2.3. Descripción del consumo de alimentos  naturales y nutritivos.  3.2.4. Demostración de su preferencia por  el consumo de alimentos naturales y  nutritivos.  3.3. Identifica  medidas de  seguridad en sus  actividades  físicas, familiares  y escolares.  3.3.1. Identificación de medidas de seguridad  y de prevención de accidentes en su  casa, escuela y comunidad.  3.3.2. Utilización del vestuario adecuado en  las actividades físicas, que permita la  comodidad y seguridad.  Competencia 4  Fomenta actitudes  que permiten la  integración social y  la pertenencia de  grupo.  4.1.1. Demostración de respeto por las  manifestaciones corporales y gestuales  de los y las demás.  4.1.2. Demostración de actitudes positivas y  solidarias con otros y otras, al participar  en ejercicios de desarrollo motriz.  4.1.3. Acciones que demuestren respeto hacia  los Derechos Humanos, la  complementariedad y la igualdad de  oportunidades y posibilidades para  mujeres y hombres en sus distintas  actividades.  4.1.4. Demostración de respeto de las  diferencias de opinión, étnicas,  culturales y lingüísticas.  4.1.5. Demostración de solidaridad hacia  quienes son objeto de vulnerabilidad  y discriminación por causas diversas  (discapacitados).  Demostración de autoestima en la  toma de decisiones y en acciones  personales y colectivas.  4.2.2. Participación en actividades socioeducativas,  culturales y educativas que  dignifican a niños y niñas por igual.  4.2.3. Participación en actividades que  generan el trabajo en equipo,  respetando roles, el consenso y el  disenso.  4.2.4. Valoración del conocimiento del  compañero y compañera, como forma  de lograr la convivencia y  comunicación efectiva entre ambos | **Competencia 1**  **Utiliza el conocimiento de la función de su esquema corporal en las diversas actividades que realiza**.  1.1.1. Descripción de la función de la cabeza,  cuello y tronco.  1.1.2. Relación entre cabeza, tronco, caderas  y extremidades superiores e inferiores.  1.1.3. Aplicación del conocimiento de la  función de la cabeza, del cuello, del  tronco y de las extremidades en los  diferentes ejercicios que realiza.  1.1.4. Identificación de la función de las  extremidades superiores e inferiores.  1.1.5. Partes articulatorias y movimientos:  ... flexión.  ... extensión y rotación.  1.1.6. Realización de ejercicios de expresión  corporal (Gesto y movimiento).  1.1.7. Realización de ejercicios físicos que  involucren miembros inferiores: carrera  (énfasis en su lateral derecho e  izquierdo).  1.1.8. Realización de ejercicios físicos que  involucren miembros superiores:  énfasis en su lateral derecho e  izquierdo.  ... utilizando la carrera, el  salto y ambos.  1.1.9. Ejercitación de la disociación de  movimientos.  Realización de ejercicios en donde las  extremidades superiores e inferiores se  mueven al mismo tiempo y hacia el  mismo lado.  Realización de diferente tipo de  ejercicios en los que las extremidades  inferiores realizan movimientos al  mismo tiempo.  1.2.3. Realización de ejercicios en las que las  extremidades inferiores se muevan una  primero que la otra consecutivamente.  1.2.4. Realización de ejercicios en donde las  extremidades superiores o inferiores se  muevan una primero que la otra,  consecutivamente.  1.2.5. Participación en actividades de  desplazamiento en forma libre y  dirigida.  1.2.6. Realización de movimientos con el  cuerpo, manipulando objetos con  diferente forma, tamaño y peso.  Relación cuerpo y espacio en  ambientes determinados: amplio,  reducido y restrictivo.  ... en diferentes direcciones:  arriba- abajo, delante, detrás,  cerca lejos, adentro, fuera,  izquierda, derecha y otras.  ... en diferentes posiciones  y situaciones: cerca- lejos.  1.3.2. Relación cuerpo y espacio en diferentes  figuras y formas: geométricas,  numéricas, letras y otras.  1.3.3. Ejercicios para el mantenimiento del  equilibrio al desplazarse sobre  elementos determinados (colocando  un pie sobre una línea pintada en el  piso o en el borde de una acera y  cuadrados colocados a cierta distancia  uno del otro).  1.3.4. Mantenimiento del equilibrio con y sin  objetos, estando el cuerpo en distintas  posiciones (parado, en un pie, en  cuclillas, abriendo y cerrando los  brazos, de puntas de pie y otros).  1.3.5. Participación en ejercicios que  requieren equilibrio con un apoyo.  1.3.6. Participación en juegos y rondas que  involucren equilibrio.  1.3.7. Participación en ejercicios que  involucren equilibrio estático  1.3.8. Participación en ejercicios que  involucren equilibrio dinámico  1.4.1. Desarrollo de la discriminación auditiva  y la percepción del ritmo.  1.4.2. Ejercitación de movimientos rítmicos  ... en la marcha, en coordinación  con sonido e involucrando (cambio de  ritmo).  ... combinación de brazos en  diversos tiempos, cambios  de longitud y dirección.  1.4.3. Movilización con objetos y sin objetos  siguiendo diferentes ritmos y  velocidades.  1.4.4. Participación en actividades de carrera  con movimientos del cuerpo de  acuerdo al ritmo.  ... con cambio de ritmo y  longitud de pasos.  1.4.5. Saltar a diversos compases, saltos  ontinuos en diferentes direcciones,  ... al compás del ritmo, con  movimientos corporal.  **COMPETENCIA 2**  **Demuestra dominio de sus movimientos**  **en forma coordinada.**  2.1.1. Participación en juegos tradicionales  y populares relacionados con  actividades de control y equilibrio  corporal.  2.1.2. Participación en la organización de  actividades de su comunidad.  2.1.3. Participación en juegos de su  comunidad: canicas, yax, cuerda,  avión, arranca cebolla, tenta y otros  2.1.4. Participación en actividades recreativas  en donde se manifiestan movimientos  básicos coordinado  2.1.5. Descripción de la necesidad de  organizar juegos y actividades  recreativas.  2.1.6. Participación en la formulación de  normas y reglas de juego.  2.1.7. Participación en la organización de  juegos y actividades recreativas.  2.1.8. Participación en juegos, bailes y rondas  tradicionales de su comunidad que  requieren coordinación del esquema  corporal.  2.1.9. Participación en campañas de  recreación.  2.1.10. Demostración de liderazgo al participar  en actividades lúdicas y deportivas  **COMPETENCIA 3**  **Practica hábitos de**  **higiene, seguridad**  **alimentaria y**  **nutricional y**  **actividades físicas en**  **beneficio de su**  **salud**.  33.1.1. Realización de ejercicios de relajación.  3.1.2. Participación en actividades de aseo  personal, postura correcta y de  relajación.  3.1.3. Valoración de la necesidad de la  práctica de hábitos higiénicos, de aseo  y postura correcta para mantener la  salud.  3.1.4. Participación en campañas de limpieza  e higiene  3.2.1. Participación en la promoción de  actividades de seguridad alimentaria  y nutricional en su ambiente escolar y  familiar.  3.2.2. Participación en eventos de salubridad  organizados en la escuela.  3.2.3. Conocimiento de la importancia de la  actividad motriz para favorecer su salud  mental, su creatividad y su aprendizaje.  3.3. Utiliza medidas  de seguridad en  sus actividades  físicas, familiares  y escolares.  3.3.1. Identificación de medidas de seguridad  y de prevención de accidentes en su  casa, escuela y comunidad.  3.3.2. Utilización del vestuario adecuado que  permitan la comodidad y la seguridad  en las actividades físicas.  **Competencia 4.**  **Practica actitudes que permiten la integración social y la pertenencia de grupo**.  4.1.1. Respeto por las manifestaciones  corporales y gestuales de las y los  demás.  4.1.2. Demostración de actitudes positivas y  solidarias con otros y otras, al participar  en ejercicios de desarrollo motriz.  4.1.3. Acciones que demuestren respeto hacia  los Derechos Humanos, la  complementariedad y la igualdad de  oportunidades y posibilidades para  mujeres y hombres en sus distintas  actividades (interculturalidad).  4.1.4. Demostración de respeto ante las  diferencias de opinión, diferencias  étnicas, culturales y lingüísticas.  4.1.5. Demostración de solidaridad hacia  quienes son objeto de vulnerabilidad  y discriminación por causas diversas  4.2.1. Demostración de autoestima en la  toma de decisiones y en acciones  personales y colectivas.  4.2.2. Participación en actividades socioeducativas,  culturales y educativas que  dignifican a niños y niñas por igual.  4.2.3. Participación en actividades que  generan el trabajo en equipo,  respetando roles, el consenso y el  disenso.  4.2.4. Valoración del conocimiento del otro  y de la otra, como forma de lograr la  convivencia y comunicación efectiva  entre ambos.  4.2.5. Demostración de solidaridad hacia  quienes son objeto de vulnerabilidad  y discriminación por causas diversas | **COMPETENCIA 1.**  **Demuestra habilidades y destrezas de coordinación motriz general**.  1.1.1. Participación en ejercicios de pre iniciación al atletismo.  1.1.2. Realización de ejercicios que orientan  el desarrollo de los conceptos de  velocidad y resistencia.  1.1.3. Participación en carreras en diferentes  direcciones y velocidades.  1.1.4. Participación en carreras y lanzamientos  que impliquen diferentes velocidades  y distancias.  1.1.5. Participación en carreras, saltos y  lanzamientos que impliquen diferentes  direcciones, velocidades, distancias y  alturas.  1.1.6. Demostración de habilidad en el  lanzamiento, utilizando materiales del  entorno.  1.1.7. Participación en carrera de velocidad  (técnica de la carrera, salidas y  llegadas)  1.1.8. Participación en salto de longitud  (carrera de impulso, despegue).  1.1.9. Utilización de las manos y los pies en  actividades que impliquen: rodar y  recibir objetos.  ... lanzar y recibir, en posición  estacionaria.  ... rebotar y encestar en posición  estacionaria y en desplazamiento.  1.1.10. Realización de ejercicios de flexión,  rotación y extensión de miembros  superiores e inferiores.  Participación en ejercicios para el  mantenimiento del equilibrio al  desplazarse sobre elementos  determinados:  ... colocando un pie sobre una línea  pintada en el piso, el borde de una  acera, cuadrados colocados a cierta  distancia uno del otro, en el contorno  de figuras geométricas, sobre un lazo,  etc.  1.2.2. Ejercitación del equilibrio y ajuste  corporal en las diferentes actividades  que realizan en su vida cotidiana.  1.2.3. Mantenimiento del equilibrio con y sin  objetos, estando el cuerpo en distintas  posiciones.  1.2.4. Mantenimiento del equilibrio sin  objetos, estando el cuerpo en distintas  posiciones.  ... parado, acuclillado en un  pie y otros.  1.2.5. Participación en juegos y rondas que  involucren equilibrio.  1.2.6. Participación en ejercicios que  involucren equilibrio estático y  dinámico.  1.3. Demuestra su  habilidad rítmicamotriz  en las  actividades que  realiza.  1.3.1. Utilización de sus manos e instrumentos  para reproducir y representar  estructuras rítmicas y patrones  musicales.  1.3.2. Participación en rondas y juegos con  coordinación rítmica musical.  1.3.3. Realización de ejercicios físicos  (gimnasia rítmica), juegos, danzas, que  impliquen ritmo con fondo musical  ... en la marcha y en la  carrera.  1.3.4. Ejercitación de movimientos ritmados  en la marcha, en coordinación consonido, involucrando cambio de ritmo.  Participación en actividades de carrera  con movimientos del cuerpo de  acuerdo con el ritmo.  1.3.6. Participación en saltos a diversos  compases, continuos en diferentes  direcciones al compás del ritmo, con  movimientos corporales en diversos  tiempos.  **COMPETENCIA 2.**  **Demostración de iniciativa en la**  **organización de actividades, juegos tradicionales y populares de su comunidad**.  2.1.2. Participación en juegos tradicionales  y populares relacionados con  actividades de control y equilibrio  corporal.  2.1.3. Participación en la organización de  juegos, actividades deportivas y  recreativas.  2.1.4. Participación en la formulación de  normas y reglas de juego.  2.1.5. Participación en actividades recreativas  en donde se manifiestan movimientos  básicos coordinados.  2.1.6. Participación en juegos, bailes  populares, danzas folklóricas de su  comunidad y rondas tradicionales y  escolares que requieren Coordinación del esquema corporal.  2.1.1. Demostración de iniciativa en la  organización de actividades, juegos  tradicionales y populares de su  comunidad.  2.1.2. Participación en juegos tradicionales  y populares relacionados con  actividades de control y equilibrio  corporal.  2.1.3. Participación en la organización de  juegos, actividades deportivas y  recreativas.  2.1.4. Participación en la formulación de  normas y reglas de juego.  2.1.5. Participación en actividades recreativas  en donde se manifiestan movimientos  básicos coordinados.  2.1.6. Participación en juegos, bailes  populares, danzas folklóricas de su  comunidad y rondas tradicionales y  escolares que requieren coordinación.  **COMPETENCIA 3.**  **Demuestra los**  **beneficios que**  **obtiene con la**  **práctica de hábitos**  **de higiene, seguridad**  **alimentaria y**  **nutricional y**  **actividades físicas.**  3.1.1. Práctica de hábitos y ejercicios físicos  que contribuyen a su salud.  3.1.2. Participación en actividades de aseo  personal, postura correcta y de  relajación.  3.1.3. Valoración de la necesidad de la  práctica de hábitos higiénicos, de aseo  y postura correcta  Organización de campañas de  limpieza e higiene.  3.1.1. Práctica de hábitos y ejercicios físicos  que contribuyen a su salud.  3.1.2. Participación en actividades de aseo  personal, postura correcta y de  relajación.  3.1.3. Valoración de la necesidad de la  práctica de hábitos higiénicos, de aseo  y postura correcta para mantener la  salud.  3.1.4. Organización de campañas de  limpieza e higiene.  3.1.1. Práctica de hábitos y ejercicios físicos  que contribuyen a su salud.  3.1.2. Participación en actividades de aseo  personal, postura correcta y de  relajación.  3.1.3. Valoración de la necesidad de la  práctica de hábitos higiénicos, de aseo  y postura correcta para mantener la  salud.  3.1.4. Organización de campañas de  limpieza e higiene.  3.3.1. Identificación de medidas de seguridad  y de prevención de accidentes en su  casa, escuela y comunidad.  3.3.2. Utilización del vestuario adecuado en  las actividades físicas, que permita la  comodidad y la seguridad.  3.3.3. Consumo de alimentos naturales y  nutritivos.  **COMPETENCIA 4.**  **Promueve actitudes que permiten la integración social y la pertenencia de grupo**  4.1.1. Respeto por las manifestaciones  corporales y gestuales de los y las  demás.  4.1.2. Demostración de actitudes positivas y  solidarias con otros y otras, al participar  en ejercicios de desarrollo motriz.  4.1.3. Acciones que demuestren respeto hacia  los Derechos Humanos, la  complementariedad y la igualdad de  oportunidades y posibilidades para  mujeres y hombres en sus distintas  actividades (interculturales).  4.1.4. Demostración de respeto de las  diferencias de opinión, diferencias  étnicas, culturales y lingüísticas.  4.1.5. Demostración de solidaridad hacia  quienes son objeto de vulnerabilidad  y discriminación por causas diversas  4.2.1. Reflexión acerca de las capacidades  físicas y emocionales: flexibilidad,  tolerancia, perseverancia, seguridad,  entre otros.  4.2.2. Participación en acciones para  favorecer la autoestima y la autonomía  en la toma de decisiones y en acciones  personales y colectivas.  4.2.3. Participación en actividades socioeducativas,  culturales y educativas que  dignifican a niños y niñas por igual.  4.2.4. Participación en actividades que  generan el trabajo en equipo,  respetando roles, el consenso y el  disenso.  4.2.5. Valoración del conocimiento del otro  y de la otra, como forma de lograr la  convivencia y comunicación efectiva  entre ambos. |
|  |  |  |